

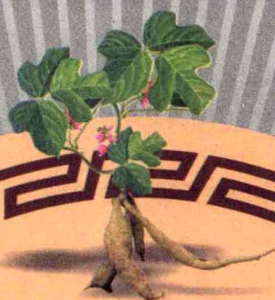


中国古代
秘传
养生功

北京科学技术出版社

【清】敬慎山房等著





中国古代
秘传
养生功

清 敬慎山房等 / 著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古代秘传养生功/(清)敬慎山房等著. —北京:北京科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5304-5884-6

I. ①中… II. ①敬… III. ①健身运动—养生(中医)

IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102232号

中国古代秘传养生功

主 编: (清)敬慎山房等

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 章 健 罗 浩

责任印制: 韩美子

封面设计: 嫁衣工舍

图文制作: 北京鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 320千

印 张: 10

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5884-6/R·1499

定 价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

千年 養生 導引 圖解



或頭暈目眩如何曰宜盤膝坐
以兩手掩耳運片時擊項後四
十九叩齒四十九主散風氣理
頭目之雲



清●敬慎山房等著

北京科學技術出版社

千年 养生 早引 图解



前言

中华养生文化源远流长，养生文献汗牛充栋，养生门派林立，养生技法众多。数千年来，中华养生文化护卫着中华民族的繁衍生息，以其博大精深的养生理论和神奇效验的养生技法，济世安民，至今仍屹立于世界文化之林。随着科学技术的发展进步和世界文化朝向传统的回归，中华养生文化受到越来越多的关注，日益发挥出更大的养生保健作用。

为了弘扬传统养生文化，切实服务百姓当下的养生实践，我们精选部分学术价值、文献价值和实用价值均高的古籍，加以影印或整理出版一套丛书，本书为丛书第一辑，为精选气功导引养生类文献集结而成。

气功导引是中国人民养生智慧的结晶，是行之有效的养生保健技法，《万寿仙书》说『凡少壮诸病，无待药饵，即以其人之道，还治其人之身，验如影响』，说明古老的气功导引养生方法中有许多值得发掘弘扬的内容，本书辑录了《人体经脉图》《四时坐功祛病图诀》《养生气功导引图》《诸仙导引图》四部著作，原刻本均绘图精致，解说精当，使人展卷可得，全书精美实用。同时，本书又保留古籍原貌，图片和文字资料都很珍贵，也具有较高的文献价值。我们相信本书对养生爱好者、中医学者乃至海外学者均会有一定的实用价值和收藏价值。

目录

人体经脉图		一
四时坐功祛病图诀		四九
养生气功导引图		七五
诸仙导引图		一〇一

人體經脈圖

原著 佚名

据清康熙年间彩绘本影印

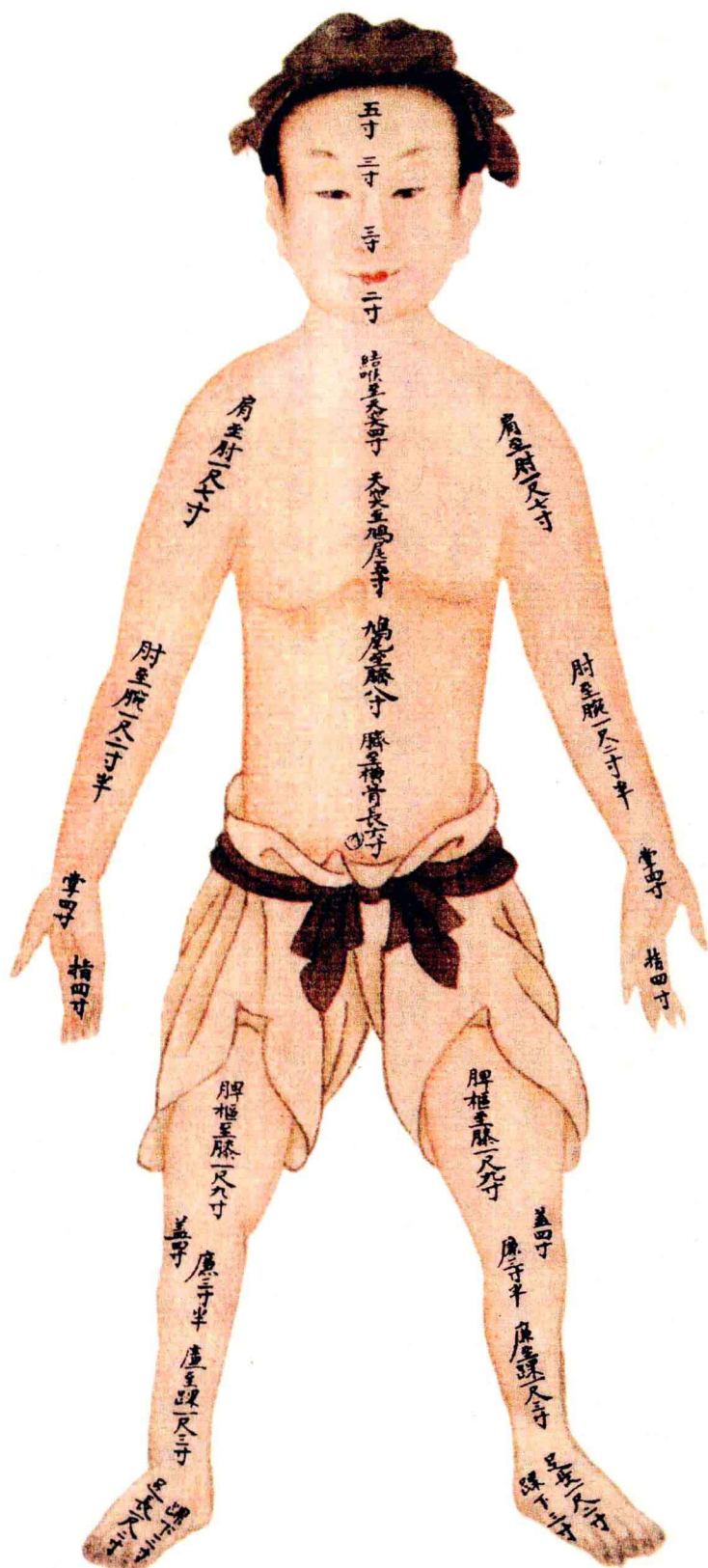
《人体经脉图》内容简介

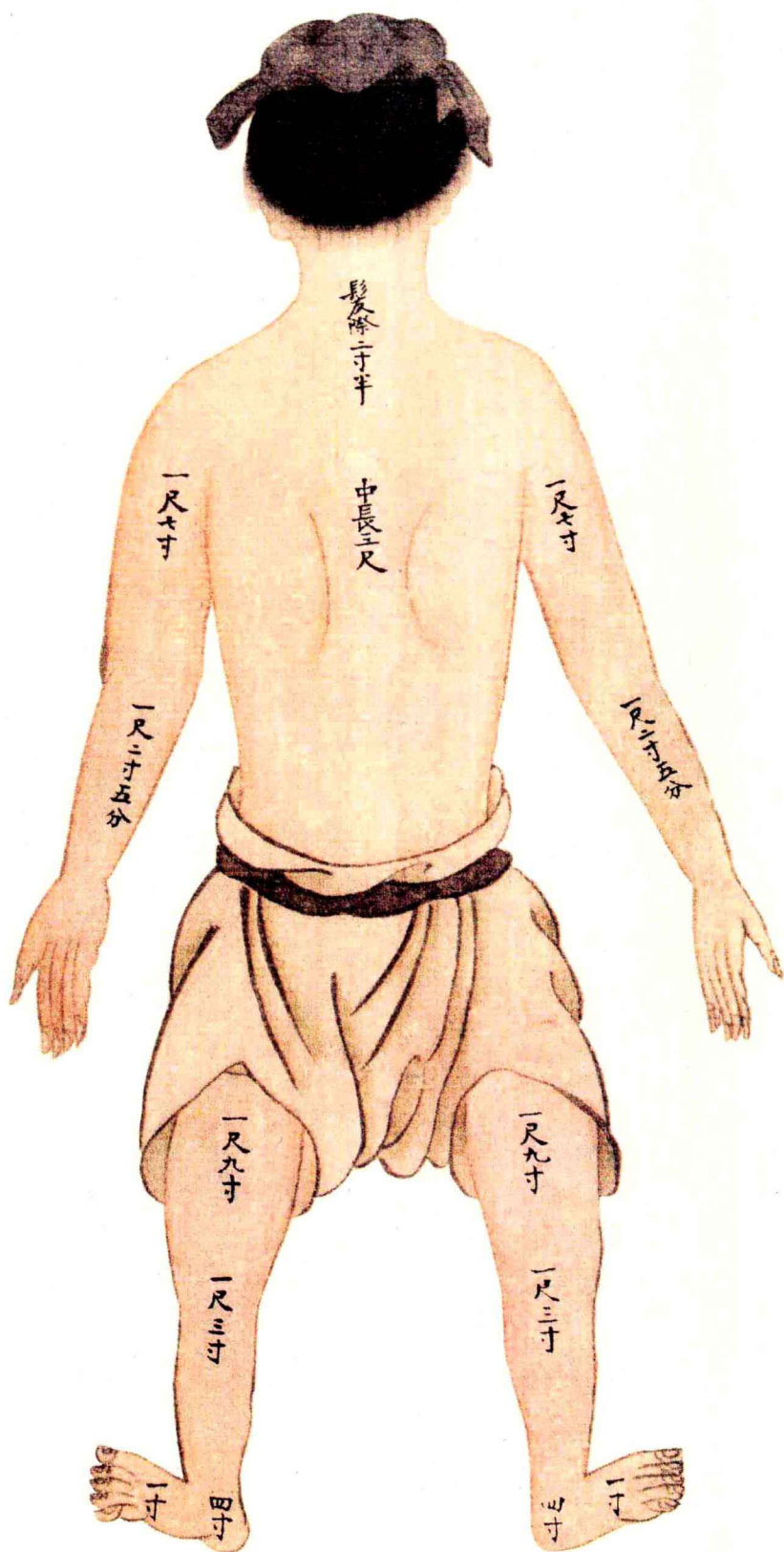
《人体经脉图》是一部有关人体经脉循行的书，本书是由清初古抄彩绘本影印而成。

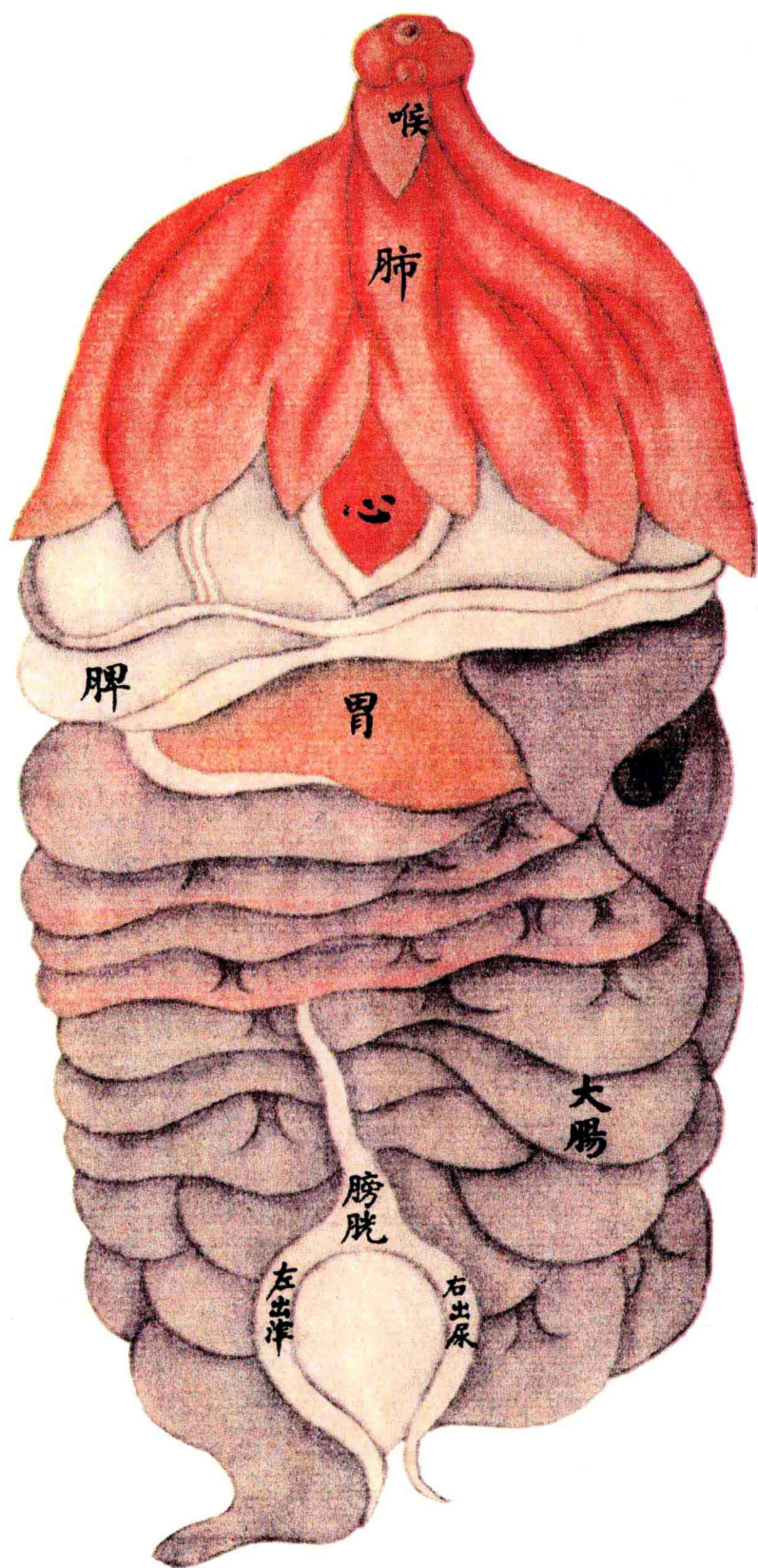
全书内容以十二经和奇经八脉的循行并附图为主。首先阐述在宋·崇宁五年有捕盗官生擒强寇，予以正法后，由医官和画匠在法场当场剖开诸人胸腹绘图的史实，所绘包括喉咙及胸腹腔内诸脏腑。其下分述十二经及奇经八脉的循行路线和交会情况。

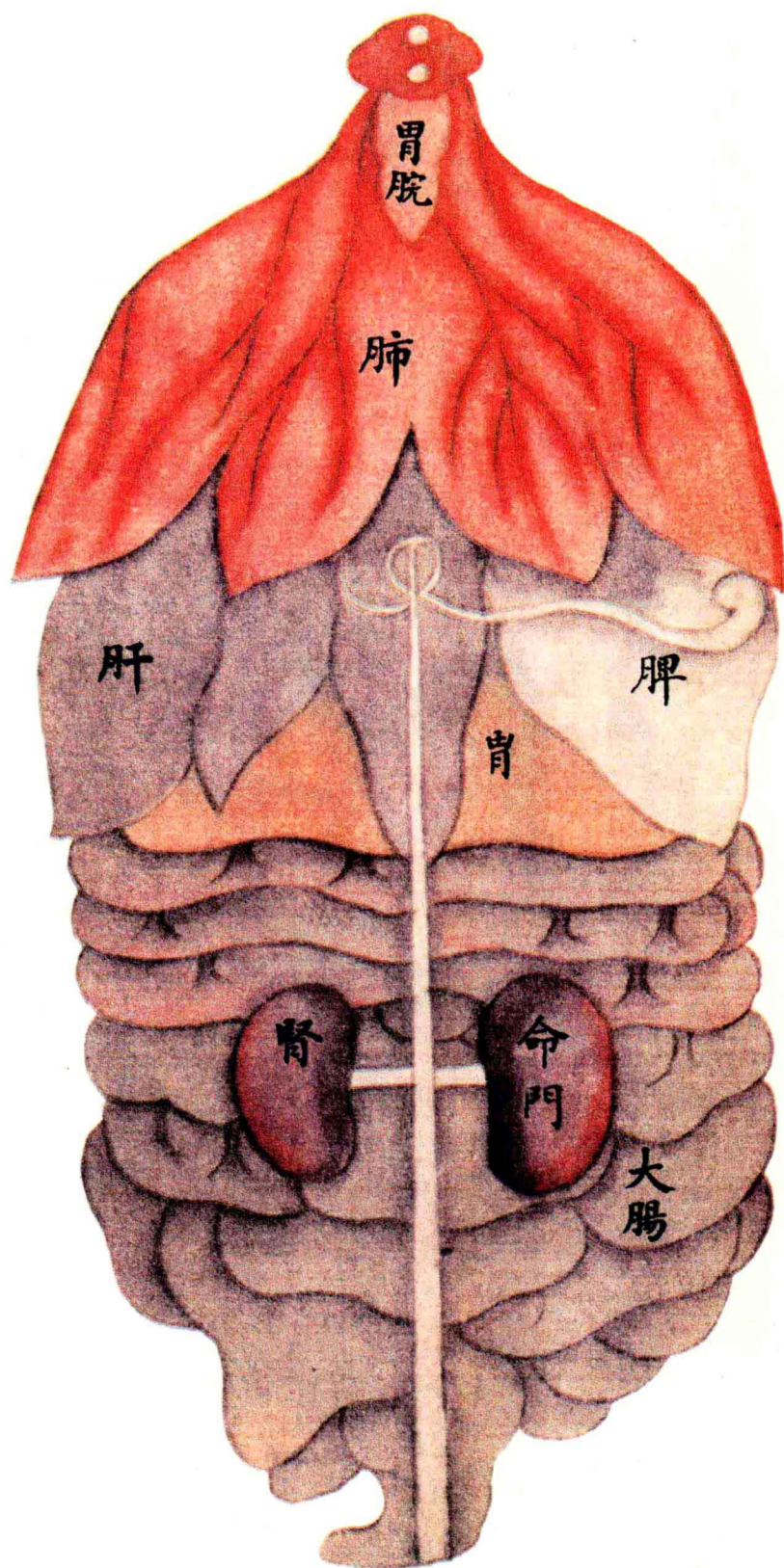
本书原绘图于长绢，极为精致可取，所载内容与《黄帝内经》等典籍所论有详略之别，既精美又有研究价值。

崇宣五年梁少保知大名府有羣賊起內一強寇楊琮所居大北道路不通居民受害忽一日命捕盜官生擒楊琮送獄按刑市中命醫官并畫匠畫之徐州有歐希作過大刑三十人當日就命畫匠於法場割開諸人胸腹畫之見喉嚨排三竅一曰水一曰食一曰氣相推水食氣一竅走胸中入胃上口一竅通肺循腹抵脊脊轉臍下兩腎與任衝督三脉會於丹田丹田者氣海也喉下有肺兩葉為華蓋諸臟肺腑下見心外有黃脂裹其色赤黃割開視之其心箇个不同有竅者無竅者有毛者無毛者大者長者匾者心下有羅膈羅膈下胃積曲可容一升之物外有黃脂如旗焰左有肝一二三四五葉者各各不同內歐患眼肝上有白點子兩箇張珣嗽而且喘其肺皺而且黑此所謂表裡相應也其肝短葉上有膽右胃左脾與胃同膜狀如馬肝赤紫下有小腸盤十六曲極瑩淨化物通行右有大腸亦十六曲內有所出糟粕之路外有黃脂粘作一塊下有膀胱居臍亦瑩淨外無所入之穴全借施行津液入胞為溺此君子小人之體肥瘦大小受水穀多少輕重各異見識性氣急緩皆五臟造化而成者也

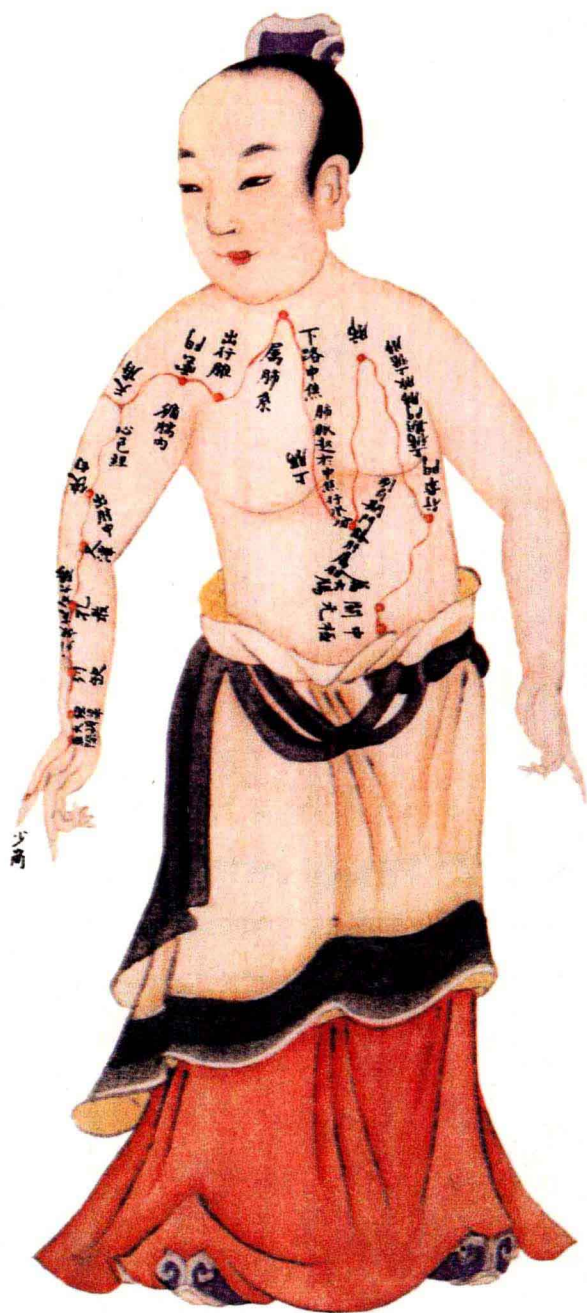








手太阴肺经



手太阴肺经：起始于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系横出腋下（中府、云门），下循上臂内侧前缘，下过肘窝中（尺泽），沿前臂内侧前缘（孔最），进入寸口——桡动脉搏动处（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿其边际，出大指的末端（少商）。支脉：从腕后（列缺）走向示指内（桡）侧，出其末端，接手阳明大肠经。

手太陰肺經之脉起於中焦中脘穴出循任脉之外足少陰腎經之裡下行當臍之上
上一寸水分穴而下繞絡屬會於大腸復還行本經之外上循胃口過幽門而上膈
屬肺從肺臟循肺系橫出行巨骨之下至胸部之四行循中府上雲門而出臑下循
臑內抵天府下俠白而行手少陰心主之前下入肘中之尺澤穴循內上骨之下廉
厯孔最絡列缺入寸口之經渠注大淵穴以上魚際循魚際出手大指之端少商穴
而終其支者從腕後列缺穴直指循高骨之後絡帶口出循手大指次指內廉出其
端而交於手陽明大腸經也

手陽明大腸經



手陽明大腸經：起于示指末端（商陽），沿示指桡側緣（二間、三間）上行，過第一、二掌骨之間（合谷），進入兩筋（拇長伸肌腱和拇短伸肌腱）之間（陽溪），沿前臂桡側（偏歷、溫溜、下廉、上廉、手三里），進入肘外側（曲池、肘髻），經上臂外側前緣（手五里、臂臑），上肩端，沿肩峰前緣（肩髃、巨骨），會秉風，向上交會到第七颈椎棘突下（會大椎），前下入鎖骨上窩，終于肺，通過橫膈，屬於大腸。
支脈：從鎖骨上窩上行頸旁（天鼎、扶突），通過面頰，進入下齒中，回繞挾口旁（會地倉），交會人中（會水溝）。左邊脈的向右，右邊脈的向左，上行挾鼻孔旁（禾髻、迎香）接足陽明胃經。